

SU Salud



Departamento de Servicios de Salud del Condado de Los Angeles • Salud Pública

Volumen VI; Número 3: Primavera 2003

La gripe aviar: Lo que necesita saber

¿Qué es la influenza aviar?

La influenza aviar o "gripe aviar" es causada por un virus que típicamente infectan aves silvestres en todo el mundo. La gripe aviar generalmente no enferma a las aves silvestres, pero puede enfermar e incluso matar a las aves domésticas (como las gallinas y los pavos). La gripe aviar típicamente no infecta a las personas. Sin embargo, desde 1997 se han informado varios casos de gripe aviar entre humanos.



han muerto. Se cree que las personas infectadas estuvieron en contacto con una ave enferma o con las heces de una ave enferma. Ningún caso de gripe aviar ha sido reportada en los Estados Unidos.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe aviar?

Los síntomas de gripe aviar en personas incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolores musculares, infecciones oculares, pulmonía, dificultad en respiración y pulmonía viral.

¿Cuántos casos de gripe aviar en humanos han sido confirmados?

Desde marzo del año pasado, la Organización Mundial de la Salud (WHO, por sus siglas en inglés) han confirmado 34 casos de gripe aviar en seres humanos en Tailandia y Vietnam. Veintitrés de estas personas

¿Qué puedo hacer para evitar la gripe aviar?

Aunque los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y WHO no han recomendado que el público en general se mantenga alejado de los países afectados por la gripe aviar,

Continúa en la página 3

¿Y ahora, la enfermedad de la vaca loca?

Respuestas a sus preguntas sobre la enfermedad de la vaca loca



¿Qué es la enfermedad de las vacas locas?

La enfermedad de las vacas locas, o encefalopatía espongiforme bovina (conocida por sus siglas en inglés BSE), es un extraño desorden del sistema neurológico central (médula espinal y cerebral) que afecta al ganado de vacas. Unos orificios de formas espongióferas se desarrollan en los cerebros de las vacas infectadas con la enfermedad de las vacas locas. Consecutivamente, la enfermedad se propaga a otras partes del cuerpo y la vaca infectada muere. La causa de la enfermedad de las vacas locas es desconocida hasta el momento.

¿Qué tan común es la enfermedad de las vacas locas en los Estados Unidos?

Desde 1990, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (conocido por sus siglas en inglés USDA) ha estado analizando de 10,000 a 20,000 animales por año para detectar la enfermedad de las vacas locas. En diciembre de 2003, se identificó el primer caso de la enfermedad de las vacas locas en los Estados Unidos en un producto lácteo en el estado de Washington. La vaca había sido comprada de una granja en Canadá.

¿Qué pasó después de que la enfermedad de las vacas locas fue descubierta en Washington?

Para asegurarse de que la enfermedad de las vacas locas no se esparciera a la reserva de ali-

Continúa en la página 2

La enfermedad de la vaca loca es una afección degenerativa rara que afecta el sistema nervioso central del ganado y eventualmente causa la muerte de las vacas infectadas.

Enfermedad de la vaca loca: Viene de la página 1

mentos, USDA inmediatamente retiró la carne del matadero en donde se había encontrado la vaca. De acuerdo a los funcionarios de USDA, existen muy pocas posibilidades de riesgo en encontrar más casos de enfermedad de vacas locas en la reserva de alimentos de los Estados Unidos.

¿La gente puede contagiarse con la enfermedad de las vacas locas?

Existe una enfermedad similar a la de las vacas locas llamada enfermedad Creutzfeldt-Jacob (conocida por sus siglas en inglés CJD) que ha sido detectada en las personas. Los expertos creen que hay una nueva variante o forma de CJD (conocida como nvCJD) que puede ser adquirida por comer carne contaminada con la enfermedad de las vacas locas.

A nivel mundial, se han reportado un total de 153 nvCJD casos hasta principios de diciembre de 2003. De los cuales, 143 de estos casos fueron identificados en el Reino Unido.

Existió un caso de nvCJD en los Estados Unidos en una mujer joven que probablemente contrajo la enfermedad mientras vivía en Gran Bretaña. Los síntomas se desarrollaron después de que se mudó a los Estados Unidos.

¿La enfermedad de las vacas locas afecta la leche de vaca?

No. La enfermedad de las vacas locas no puede ser transmitida a través de la leche de vaca, aun cuando la leche provenga de una vaca infectada con la enfermedad de las vacas locas.

¿Qué se está haciendo para prevenir la BSE?

Desde 1989, USDA ha prohibido que se importen animales vivos, como vacas, ovejas y cabras, así como también productos animales que provienen de aquellos países que han sido afectados con la enfermedad de las vacas locas. En 1997, la prohibición fue extendida y incluyó toda Europa. La Administración de Alimentos y Medicinas de los Estados Unidos (conocida por sus siglas en inglés FDA) ha prohibido que la proteína animal sea utilizada para alimentar vacas, ovejas y cabras. En enero de 2004, USDA emitió cuatro regulaciones nuevas sobre cómo se debe sacrificar al ganado para proteger al público contra la enfermedad de las vacas locas.

<http://www.fsis.usda.gov/oa/news/2004/bseregs.htm>

Para más información, visite <http://www.cdc.gov/ncidod/diseases/cjd/cjd.htm>

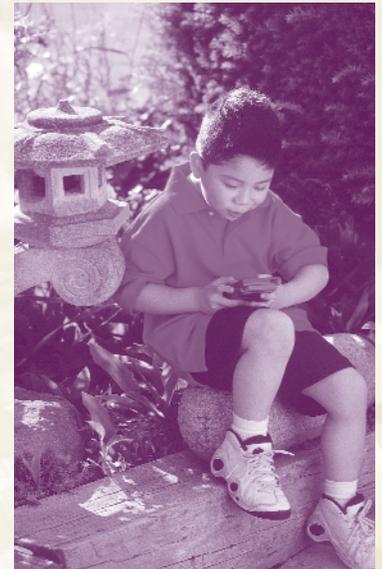
CÓMO HACER QUE SU HOGAR SEA SEGURO CUANDO LOS NIÑOS ESTÁN SOLOS

Niños deberían sentirse protegidos y seguros en sus hogares, incluso cuando no están siendo supervisados. Desafortunadamente, las lesiones accidentales y otras emergencias frecuentemente ocurren cuando los niños están solos en el hogar.

Generalmente, los niños menores de 12 años necesitan la supervisión de un adulto excepto por periodos cortos de tiempo. Cuando sus niños se quedan solos en casa, deberían entender que están aceptando las responsabilidades de un adulto en cuanto a su seguridad. Sus niños necesitan mucho apoyo y guía si regularmente pasan tiempo solos en la casa.

Los siguientes consejos le ayudarán a que sus niños estén seguros cuando usted no puede estar con ellos.

- ▶ Póngase de acuerdo sobre algunas reglas cuando no está en la casa (¿deberían sus niños traer amigos a la casa? o ¿pueden usar la estufa?).
- ▶ Ponga un cartel con los números de teléfono importantes (número a dónde lo pueden llamar, bomberos y policía, vecinos y parientes que viven cerca).
- ▶ Si sus niños llegan a la casa cuando no hay nadie, haga que lo llamen.
- ▶ Establezca reglas sobre atender el teléfono o la puerta. Asegúrese de que entienden la importancia de no decirle a ningún extraño que están solos en casa.
- ▶ Inscriba a sus niños en un curso sobre procedimientos de seguridad para niños. Su hospital o YMCA locales tal vez ofrezcan estas clases.
- ▶ Platique con sus niños sobre preocupaciones cuando están solos en casa.
- ▶ Establezca reglas para el uso de la Internet. No les permita acceder a sitios a menos que usted ya los haya visitado.
- ▶ Recuerde mantenerse en contacto con sus niños y con lo que hacen el tiempo que usted no puede estar con ellos.



Coloque este informe el refrigerador o en otro lugar donde sus niños puedan verlo claramente.

EN CASO DE EMERGENCIA

BOMBEROS: _____

POLICÍA: _____

VECINO: _____

PARIENTE: _____

TRABAJO DE MAMA: _____

TRABAJO DE PAPÁ: _____

Métodos de prevención: Los ejercicios pélvicos y la incontinencia urinaria

Si sufre vergüenza e inconvenientes debido a pérdida incontrolable de orina en lugares públicos, usted no está solo. Por lo menos 13 millones de personas en los Estados Unidos sufren incontinencia urinaria, incluyendo el 15 a 30 por ciento de personas mayores de 65 años. La incontinencia urinaria es especialmente común en las mujeres en ese rango de edad. Aparte de la vergüenza y la inconveniencia, el tratamiento de las infecciones y las erosiones a la piel causadas por la incontinencia puede ser costoso.

Pero hay buenas noticias. Dos tercios de los casos de incontinencia urinaria se pueden curar completamente o aminorar su progreso. Los músculos de la pelvis controlan la salida de orina y heces abriendo y cerrando las salidas y también dan soporte al útero. La incontinencia urinaria puede ocurrir cuando estos músculos se debilitan por distintas causas como el parto, la obesidad y la vejez. Hágase un examen médico para descartar cualquier otra causa que podría requerir un tratamiento distinto.

Al igual a otros músculos, los músculos pélvicos se fortalecen con el ejercicio. Ejercitar los músculos pélvicos correcta y regularmente puede mejorar el control de la vejiga y ayuda a evitar o tratar la incontinencia urinaria. Estos ejercicios se llaman ejercicios Kegel. Incluso los hombres y las mujeres que no sufren incontinencia pueden hacer estos ejercicios para prevenir el desarrollo de la afección en el futuro.

Nadie sabrá que está haciendo estos ejercicios; puede hacerlos todos los días mientras mira televisión, espera el autobús o sentado en su escritorio. Lo más beneficioso es hacer los ejercicios Kegel en las tres posiciones: sentado, parado y acostado. Mejoramiento en el control de la vejiga puede tardar de 3 a 6 semanas en desarrollarse. El apretar los músculos pélvicos al toser,

estornudar, saltar o levantar objetos puede prevenir lesiones a estos músculos. Anote en un diario o calendario la hora y la cantidad de veces que ejercita para mantenerse motivado.

En muchos casos, la incontinencia urinaria se cura completamente, mejora o deja de empeorar. Si no mejora, no sienta vergüenza de consultar con su médico para averiguar si tiene otras opciones de tratamiento. Es un problema médico para el cual hay tratamiento. *Antes de comenzar a hacer los siguientes ejercicios, asegúrese de vaciar su vejiga completamente.*

Identifique sus músculos pélvicos:

1. Siéntese en el inodoro con las piernas separadas. Trate de detener el flujo de orina en el inodoro una vez que este sea más lento, sin tensar los músculos de las piernas, la espalda o los muslos. Sentirá que los músculos pélvicos tiran hacia arriba y adentro. Estos son los mismos músculos que usted contrae para no despedir un gas.

2. Para confirmar,

Si es mujer:

Acuéstese, coloque su dedo en la vagina y contraiga los músculos como lo hace cuando trata de detener el flujo de orina. Sentirá que los músculos se contraen alrededor de su dedo.

Si es hombre:

Cuando los músculos pélvicos se contraigan, la punta del pene tirará levemente hacia adentro y arriba, hacia su cuerpo.

3. Si todavía no está seguro, obtenga ayuda de su proveedor médico.

Si pudo identificar los músculos pélvicos, usted está listo para comenzar los ejercicios.



Respire normalmente durante los ejercicios. Hay dos tipos de ejercicios que puede hacer con los músculos pélvicos.

1. **Contracciones lentas:** Para comenzar, contraiga los músculos contando hasta 3 y relájelos contando hasta 3. A medida que adquiera experiencia, puede aumentar la cuenta a 10. Repita esto 15 a 20 veces por sesión, durante aproximadamente 5 minutos. Puede hacer estas sesiones 3 o más veces por día.

2. **Contracciones rápidas:** Contraiga y relaje los músculos pélvicos tan rápida y completamente como pueda.

Otros métodos para evitar la pérdida de orina:

1. Algunas veces la vejiga no se vacía completamente, a pesar de que usted sienta que sí lo está. Después de evacuar toda la orina, espere un minuto y trate de orinar de nuevo. Esto se llama evacuación doble.

2. Las mujeres pueden cruzar las piernas y detener la pérdida.

3. Se puede entrenar lentamente a la vejiga para incrementar el tiempo entre las idas al baño.

4. El té o el café le pueden hacer orinar frecuentemente. Evítelos antes de una salida.

No canse los músculos haciendo estos ejercicios en exceso.

La gripe aviar: Viene de la página 1

sí han emitido algunas advertencias para los viajantes:

- Evite las áreas de aves de corral domesticadas, en particular las granjas de pollos o pavos, también mercados en donde se vendan animales vivos.
- Evite tocar cualquier superficie que podría estar contaminada con heces de aves o otros animales.
- Ejerce buenas costumbres de higiene cuando maneje productos de aves. Por ejemplo, lávese las manos antes y después de tocar las aves y siempre cocínelas completamente.
- Cuando regrese a su país, vigile su salud durante 10 días. Si se enferma, tiene fiebre o problemas de respiración durante estos 10 días, llame a su proveedor médico.

Para obtener una lista completa de las precauciones de viaje, visite los sitios web del CDC y WHO:

http://www.cdc.gov/travel/other/precautions_avian_flu_020604.htm
http://www.who.int/csr/disease/avian_influenza/travel_2004_02_11/en/

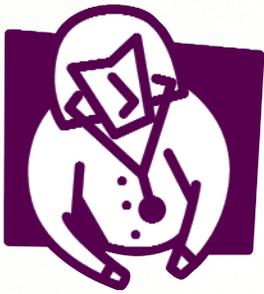
Para obtener información general sobre la gripe aviaria, visite el sitio web del CDC:

<http://www.cdc.gov/flu/avian/facts.htm>

Para obtener el número actualizado de casos de gripe aviaria en humanos, visite el sitio web de WHO:

http://www.who.int/csr/disease/avian_influenza/en/

Líneas directas para la gripe aviaria (CDC): Inglés: (888) 246-2675 • Español: (888) 246-2857



Asma

P: Creo que mi niño podría tener asma. ¿Cómo sé si tiene esta enfermedad? ¿Cómo se puede tratar?

R: El reconocimiento de los primeros signos de advertencia y síntomas leves del asma es una parte importante del control de la enfermedad. Los primeros signos de advertencia aparecen antes de que comience un episodio de asma. Pueden ser iguales, similares o completamente diferentes en cada episodio y son distintos en cada persona. Algunos ejemplos de signos de advertencia tempranos son: cambios respiratorios, estornudos, mal humor, dolor de cabeza, nariz chorreante o congestionada y tos, entre otros. Los síntomas del asma indican que la persona está teniendo un episodio de asma. Algunos ejemplos de estos síntomas incluyen: sibilancias, tos, falta de aliento y tirantez en el pecho.



Si la persona tiene síntomas graves, es vital comenzar el tratamiento apropiado inmediatamente. La evaluación correcta y puntual de sus síntomas o los de su niño puede ayudar a usted y a su médico a decidir si el tratamiento deberá comenzar en casa, en el consultorio del médico o en la sala de emergencias.

El asma puede desencadenarse por estímulos cotidianos como aire frío, polvo, gases fuertes, irritantes que se inhalan, disgustos, ejercicio y humo. El humo actúa como un desencadenante muy fuerte. Se ha demostrado que el humo de segunda mano agrava los síntomas del asma, especialmente en los niños. Los efectos de un cigarrillo persisten en el hogar durante siete días, y por eso es muy importante proporcionar a todos los niños un **HOGAR LIBRE DE HUMO**.

Además, los alérgenos y las infecciones respiratorias virales son inductores comunes del asma. Aproximadamente el 75 al 80 por ciento de jóvenes asmáticos son alérgicos. Los alérgenos que se inhalan son los inductores o las causas del asma más importantes. Los alérgenos respiratorios más comunes incluyen el polen (pastos, árboles y malezas), las secreciones animales (los gatos y los caballos tienden a ser los más alérgicos), el moho y los ácaros del polvo que se encuentran en el hogar. La exposición a un alérgeno puede causar síntomas inmediatos como resuello ruidoso o tos.

En los niños, las infecciones respiratorias virales pueden producir un deterioro del asma. La infección respiratoria viral es una de las causas más comunes de asma. En algunos casos, la vacuna contra la gripe puede ayudar a prevenir las complicaciones respiratorias que podrían ocurrir por contraer influenza (sin embargo, esta vacuna está contraindicada en aquellas personas que son alérgicas a los huevos).

La mejor manera de controlar el asma es que la persona participe activamente en su tratamiento. Cuando el asma se controla correctamente, los estilos de vida de los pacientes se deberían normalizar. Los síntomas del asma no deberían perturbar el sueño y no se debería requerir el uso diario de medicamentos para el asma más que con el ejercicio vigoroso.

HECHOS SOBRE EL ASMA:

El asma es una enfermedad pulmonar crónica que se puede desarrollar a cualquier edad y que se caracteriza por la dificultad para respirar. Si bien algunas veces es preocupante e inconveniente, es una enfermedad controlable. Con el entendimiento adecuado, una buena atención médica y vigilancia usted puede mantener el asma bajo control.

En los Estados Unidos, el asma afecta de 14 a 15 millones de personas. Es más común en la infancia y ocurre en aproximadamente el 7 al 10 por ciento de la población pediátrica. El asma es la enfermedad respiratoria crónica más común en los niños; es responsable por el 25% del ausentismo escolar. En la infancia, afecta al doble de varones que niñas; más niñas que varones desarrollan asma de adolescentes, y en la adultez la enfermedad afecta a hombres y mujeres en proporciones iguales.



Su Salud es publicada trimestralmente por el L.A. County Department of Health Services, Salud Pública. Usted puede hacer copias de este boletín.

Junta de Supervisores del Condado de Los Angeles



Gloria Molina
Yvonne Brathwaite Burke
Zev Yaroslavsky
Don Knabe
Michael D. Antonovich

Thomas L. Garthwaite, MD

Director de Servicios de Salud y Oficial Principal Médico

Fred Leaf

Oficial Principal en Operaciones

Jonathan E. Fielding, MD, MPH

Director de Salud Pública y Oficial de la Salud

Maria Iacobo

Director, DHS Communications

Joslyn E. Matthews: *Editor Principal*
Tony Taweesup: *Diseño gráfico y Producción*
Teresa Graves: *Administración*

Colaboradores:

Margaret Avila, RN/NP, MCN, MS
Deepa Seralathan, MD, MPH, MPH

DHS Communications

241 N. Figueroa Street, Room 348
Los Angeles, CA 90012
213/240-8144 • Fax 213/481-1406
www.ladhs.org